AN NUASCHAINE ATHNUACHTA

Sraith Treorach Speisifí Substaint.

CONAS A FHEICIMH Ó COCAÍN?

*** Éilíonn an t-ardú ó chócaín cúram le haghaidh comhthachta agus fís.**
*** Is féidir leis an ardú a bheith deacair agus éirí as, ach tá sé fíor go mbeidh tú in ann.**
*** Tá go leor modhanna ar fáil chun cabhrú leat.**

[Léigh níos faide]

*** Tóg uaireanna beaga.**
*** Ól uisce.**
*** Ithe bia.**
*** Foighdeamh.**
*** Bain trioblóid ón doimhne.**
*** Labhair le duine a bhfuil tú muiníne air.**

[Léigh níos faide]

* **Ná bain úsáid as drugaí eile.**
* **Ná ól alcóil.**
* **Ná tiocfaidh i dtimpeallacht daoine a chaitheann drugaí.**
* **Faigheann cúnamh.**

[Léigh níos faide]

Tá go leor modhanna ar fáil chun cabhrú leat an ardú ó chócaín. Tá grúpaí tacaíochta, teirapíocht, agus drugaí atá ar fáil. Má tá tú ag dul i dtrioblóid, déan cinnte gur féidir leat cúnamh a fháil.

[Léigh níos faide]

Ná bíodh brón ort má éiríonn tú as. Tá sé fíor go mbeidh tú in ann. Le cúnamh, is féidir leat an ardú ó

chócaín agus filleadh ar shaol sláintiúil.

Ag úsáid an Chomhthámaireachta Núicléas Athbhrúcháin.

Cocaine · Crack Cocaine · Freebase · Coke · Snow · Rock · Benzoylecgonine

⚠ FOIREANN ACHARTHA - NÁL BHEANNAIS LEIGHIS | Críse: glaoigh ar 999 nó 999 nó 112 nó seol téacs chuig Samaritans: 116 123 | Pieta House: 116 123.

COCAIN fhéadann croic a chur faoi, agus díomailtí, i ndaoine de gach aois.

Bíonn pian sa chorp le linn nó tar éis úsáid cocaíne mar chomhréamhú cardiovascular. Glaoigh ar 999 nó 999 nó 112 láithreach.

Nóta roimh duit a thosnuigh.

Is cocaín an druga a bhfuil cuid den leabhar seo scríofa faoi ghlas. An bunús "Warrior" - an inchinne COMT Val/Val a oibríonn go lag ar bhonn, agus a dhéanann é riviúil a bheith beo trí neart, agus a aimsíonn sa cocaín an t-seoladh dopamine atá caillte dó mar gheall ar an enzyme atá ag scriosadh í go tapa - is é cocaín druga roghnach do na daoine "Warrior" níos mó ná aon druga eile.

Ní bréag é seo. Éifeacht na gcomhtháite: tá an cuid atá faoi chás "Warrior" díonta do stimilintí – cocaine, methamphetamine, caifein ar leibhéal ard – agus do stimiliú iompar: saor spéire, glaoiseanna riosca, spórtanna easaontasacha, nuachtas inscne. Scarthaíonn an substaint dopamine go tapa tríd an gcuid atá faoi chás, níos tapaithe fós ná mar a féidir le COMT é a scaipeadh, agus cruthaíonn sé an taithim bheochtána nach dtéann in úir leis an staid bhunúsach.

Níl an tuiscint seo mar scuse. Is é an bunús diagnóiseach don rud ar fad a leanas. Níor chruthódh an cocaín easacht sa brainn. Bhain sé ceann amháin a bhí ann cheana. Is tógáil arís é an téamh, gan an substaint – beatha riantúil do ghaol na néar-bheathanna fíoriúla, trí mhodhanna nach mbíonn contúirt iomadúcháin ag 32 bliana d'aois.

Tá an cocain difriúil ó na míleatamafín ó thaobh struchtúir, agus go mbunaíonn sé sin athrú ar chomhaimsiún na hathús. I gcás na míleatamafíne, cuireann sí in barr scaoileadh dopamine trí iarmháireacht na trasadóirí, ach blocann an cocain íophearta dopamine, serotonin, AGUS norepinephrine ag an am céanna – is é sin an bac isteach trífad a chruthnaíonn carachtar úrgháire an cocaine. Ciallaíonn an gléis tríúch ar go ndéantar cur sulaidh freisin ar chóras na sératoníne, chomh maith le dopamine, agus is é an méadú sa norepinephrine a bhuaidh ar ghrianghrádh cardiovascular an cocaine. Cuirtear cos ar gach ceann de na trí rudaí sin i rith na hathús.

Agus tá an ghéarghníomhacht leagtha síos a ní féidir d'úrchomhaid ar chócaín a fhéachaint: tá cuid mhór den chócaín sa tsoláthar atá ann faoi láthair míolaithe le levamisole, gníomhair imirceacha do bheartáin ainmhithe a laghdaíonn na cealla bán agus is féidir leis a bheith marbh. Ní bhíonn an contúirt seo ina chás teoiriceach. Tá sé cláraithe, tá sé coitiúil, agus níltear ag aitheantas aige go leor. Faigheann sé a chuid féin sa rannán in úrchomhaid seo.

Roinn 0 - Slándar Fáis: Léigh Seo ar dtús.

⚠ FÉADFAIDH AN COCAÍN a bheith mar chúis le infarction miocárdach (heart attack) agus le hiontas in daoine óga, sláintiúil gan stair cardiovascular roimhe seo. Má tá bpian sa chula, pian sa bhéalán, pian san lámh ar leidear, anamthas, nó ceannbhrú gealmhaitheach brúidiúil le linn nó tar éis úsáid cocaíne – glaise 999 nó 999 nó 112 láithreach. Ná fan.

An Argairt Croí

AN FHEACHTÁN - An mechánism bhunaithe a bhfuil faistin amháin ag cocaine i measc gach stimulant.

Produiceann cocaíní imeachta cardaíochta trí thrí mheaisím atá ag dul ar siúl in éineacht, agus is féidir leis an méadú seo próifíl riosca cardaigh a chruthú nach bhfuil cosúil le ceann ar bith de na substaintí coitianta eile:

Méanic.	Cad a dhéanann sé don croí?	Cén fáth a bhíonn bainne isteach ag daoine óga?
Spásam corónach.	Cuireann cocaíní stróc tapa agus láidre ar na fíolaíogaí comhtháite sa croí – na fíolaí a sholáthraíonn fuinneamh don fuaill ar leith. Féadann an fíola éirí go díreach, agus stopadh de bhreis air an tsifreacht fuinnimh chuig an fuaill.	Is féidir le duine óg, faoi 25 bliain d'aois agus a bhfuil na croíluibheacha slán go díreach, teipeadh croí a fháil mar gheall ar chócaín mar gheall ar an bpaisim féin – ní pláta – a dhúnann an bhfola. Níl na fachtóirí riosca caighdeánacha do chorónach relevant. Faigheann croíluibhe slánta tiomail agus cloiseadh.
Buaidhm norepinephrine.	Cuireann bacadh cócain ar athúsáid noradrenaline le himthriall mór sa chóras néareacha simpáiteach: méadú sa ráta croí, ardú sa brú fola, agus méadú sa mheabhair cróin.	Tá an croí ag teacht faoi éileamh chun oibriú ar a chapaicitéas uasta agus, céard atá ann, féadfar an t-fhuinneamh a sholáthar don chroí a laghdú mar gheall ar phasam. Is é seo an comhtháirge – muintir mheabhair, fuinneamh laghdaithe – atá i gceisteanna infarct miocárdach.
Comhthámaireacht plaiteadaí.	Éireann an cocaine an gníomhaíocht agus an comhthátreáil de na platelets – an meachanacha cumasachta. Nuair a chomhcheanglaítear é le vasospasm agus leis an méadú sa mheabhruithe	Tá an trí mheicníomhais – caolú vascular, méadú sa mhuinín oibre, agus feabhsú sa blood clotting – mar sin, ní bhíonn an contúirt cardiovascular de chocaíní ag méadú le haois. Is féidir le duine 28 bliain d'aoise

	cardach, bíonn sé níos luaithe go mbíonn clot ag foirmiú san áit atá faoi bhrú.	a fhácas ar infarct miocárd (MI) marbh ó úsáid amháin faoi thitim na n-imthosca.

⚠ COCAÍN + ALCOOL = COCAETHILÍN. Tá an chomhcheangal seo níos baol do chroí ná gach ceann acu ina láithreach, agus is é an chomhcheangal seo a bhíonn freagrach le cuid mhór de bhásanna cocaíne. Ná chomhcheangail iad riamh.

Nuair a úsáidtear cocaíní agus alcóil le chéile, déantar cocaethylene ag an gcorp – bitheolaí atá ina shaolré níos faide ná cocaíní, agus a bhfuil pochtas cardiovascular níos mó agus bailline níos mó air ná aon cheann de na substaintí sin féin. Is cleachtas coitiúil é úsáid alcóil in éileamh le cocaíní chun "an brú a laghdú", ach cruthaíonn sé comhchláir atá contúirteach níos mó ná aon cheann de na substaintí sin. Ní bheidh seo mar theoiric fhardaimhreannaíoch – is é an bealach atá taobh thiar de chuid mhór de bhásanna a bhíonn faoi bhun cocaíní.

Luighleáil agus Freagairt ar Othuis.

- Pógadh san croí, cruimhe nó brú – príomh-éigeantás cardiovascular. Glaoigh ar 999 nó 999 nó 112. Ná déan guma go bhfuil sé de bhreis airgead.
- Buaiteanas sa bhéal nó pian san lámh ar leidear – príomhthubaiste croí. Glaoigh ar 999 nó 999 nó 112 láithis.
- Ceannbhrú gealrach agus trom, féar a bheith ina stróc haemhoráideach. Glaoigh ar 999 nó 999 nó 112 láithis.
- Tall aguaireacht, labhairt briste, cromadh ar an bhfaciún, laghmacht sa lámh – stróc. Glaoigh ar 999 nó 999 nó 112 láithreach.
- Croicéan – croicéan de bhreis le drugaí cocaín tá réimeas meabhairshláintúil. Glaoigh ar 999 nó 999 nó 112. Cuir an duine i phosú riamhtachta.
- Hyperthermia (teocht chomhála os cionn 104°F) - bain triail as bealaí fuaraithe láithis (pacáistí oighir ar na taobh, faoi ghualainn, agus i measc na cos) agus glaise 999 nó 999 nó 112.
- Agitation, paranóideacht nó saicóis mhór – saicóis de bhreisle céas. Bain an duine ón timpeallacht spreagúil. Glaoigh ar 999 nó 999 nó 112 má tá riosca díobhála ann nó más nach féidir an duine a chaol go sábháilte.

Ní tá drugaí le haghaidh drochthionacht cocaín ar féidir leo a chosc, cosúil le Naloxone le haghaidh drugaí opioid. Is cuid in aghaidh na heiliminte an t-aghaidh – ag rialú na damhsara, na néareolaíochta agus na teochtála, agus é an cocaín á scaipeadh ón gcorp. Am agus cúram in aghaidh na heiliminte iad an leigheas.

Críche Levamisól – An méara a ní labhraíonn duine faoi.

AN FHEACHAN - Tá an chuid is mó den chócaín sa tír-raon reatha lán de drugaí beathaisnéiseacha a scarthaíonn cealla bán.

Is leasachaí Levamisole (déantar é a úsáid chun parasáití a mharú) a úsáidtear i gcomhthéacs an duine, agus tá sé seo faighte i bhformhór na samplaí cocaine a rinneadh triail orthu san Úrusaí agus san Eoraip le breis deich mbliana. Níl an chúis ar féidir é a chur go cocaine bunaithe go cruinn – féadfaidh sé tairbhe a thabhairt do phreasúbhacht cocaine tríd an gcóras dopamine, nó b'fhéidir gur comhábhar atá ann chun meáchan a chur le cocaine.

Leithois: is féidir le levamisole a bheith ina bhunchaoi do aghranúlóis — easlaghdú nó scaoileadh de chealla bán (go háirithe na neutrophils). Gan neutrophils, ní féidir leis an gcóras imunityúlachta troid ar chomhtháite bacteria. Is féidir le aghranúlóis ón chócaín atá contaminated le levamisole a bheith buartha saoil.

⚠ TÁISIÚNNA AGRANULOCYTOSIS DE BHUÍON LEVAMISOLE: Fiabhras, boilgeanna sa bhéal, brú fada san doras, nó riomhair ar leith a bheith agat do ghalair. Má úsáideann tú cocaíní agus go dteastaíonn aon cheann de na comharthaí seo duit – chuaigh chuig rannóg urghéireachta láithreach agus déan cinnitéar go n-úsáideann tú cocaíní. Léireoidh tástáil fola simplí (CBC) agranulocytosis. Is féidir é a chóireáil má thugtar faoi am agus más rud é gur cuireadh de cheal na cocaine.

- Tá levamisole i measc na fíoracha de tháirgeadh cocaíne sa Stát Aontaithe, agus meastar go bhfuil sé i láthair in 70-80% den fhórsa.
- Bíonn agranúlóis ann in thart ar 3-8% de na daoine a thugann levamisole – cuid mhór suntasach.
- Is féidir go gteagascann na comharthaí ó 1 go 3 seachtain i ndiaidh phógadh agus féadfar iad a mheas mar chomhairtí ginearálta.
- Cóireáil: stad úsáid cocaíne láithreach agus bain levamisole amach as do chorp. De ghnáth, feabhsaidh an agranúlóis saor in aisce laistigh de 2–3 seachtainí tar éis duit stop a chur leis. I gcásanna tromchúiteacha, tá caillteas san ospidéal agus cóireáil le factor spreagtha na colónach grán (G-CSF) riachtanach.
- Tá na sreanga tástála fentanyl nach ndéanann faoi thuisc le levamisole. Ní bhíonn tástáil atá ar fáil do thomhaltóirí le haghaidh levamisole faoi láthair. Is é an t-aghaidh amháin is iondúil ná a bheith eolasach maidir lena láithréid i cocaine agus monatóiriú ar chomhairtí.

Roinn 1 — Cad a dhéanann Cocaín don do chiall.

AN FHEACHAN - An trí bhloc a d'fhéach ar an inchipín sa chiall.

Is é an cocaine isteachán triple: cuireann sé bac ar iompair dóchas (DAT), iompair saoróin (SERT), agus iompair nóradrenaline (NET) ag an am céanna. Is é sin a dhéanann é difriúil ó methamphetamine, a bhíonn san amhras páirteach ag cur moill dhocharain. Ní chuireann cocaine moill – cuireann sé bac ar iompar, agus déantar dóchas, saoróin, agus nóradrenaline a thógáil sa sinaps agus leanann siad ag cumasc tarchur níos faide ná mar is gnáth.

Is é an toradh ardú comhthreálach agus láidir i gceann trí chórais monaamín – ag cruthú an taibhithe cocaine: fíor-áthas agus bríthe (dopamine), teagmháil shóisialta agus muinmhin (serotonin), fuinneamh agus amachas (norepinephrine). Is é "an trí bhog" seo rúna na cocaine. Agus is de bhréir sin go mbíonn an timpiste ó cocaine níos cruaiche agus níos iomláidhe ná ón gcomhshocrú aon-córais.

Na trí chórais a ndíchualann cocaíní:

Córas.	Cad a dhéanann cocaíní?	Cad a éilíonn an t-athbhealach?
Dopamín (blocadh DAT).	Cuarthaíodh an iomportóir dopamine – chuimhicíodh aththabhú dopamine, agus ligeadh dó caolbán sa sinaps don tréimhse 3–5 uair níos faide ná mar is gnáth. Bhí an t-ábhar spreagtha ag teacht amach go láidir agus go fairsing. D'fhéadfadh na receptors D2 a bheith laghdaithe mar fhreagra le hiontas tapa i bhfad san am.	Leasú ar ghlún na n-aisthigh D2 tríd an bhfastadh agus spreagadh BDNF. Tacaíocht le réabháic dopamine (tyrosine). Struchtúr luachmhara nádúrtha ard-thiomacht. Tá an caol, gan dath a bhíonn ag téamh cocaine tosaigh ina léirmhú deficit D2 - na n-aisthigh a chuala an tinnis tá líon beag acu go sealadach. Tagann siad ar ais. Tógáil i gcoinne acu.
Serotonín (blocadh SERT).	Buiscadh ar ais sérótóin – tá an teas sóisialta, an muiníocht agus an leithois emosiúnta de na héifeachtaí sóisiúla cocaine bunaithe go mór ar shérótóin. Déantar buiscadh cronic a dhéanamh ar sérótóin le himeacht ama.	Athstruchtú na sérótóin trí 5-HTP agus 5-MTHF. Is cuid seo den athfhéileadh ó chócaín, rud nár dhéantar réitíocht don cheist sa treoir faoin stimilant (meth) go díreach—mar gheall ar na héifeachtaí sérótóin de chuid meth atá tábhachtach i ndearnadh i gcomparáid le cocaín. Tá cuid den fhéin-mhothúchán sóisialta a bhain leis an chócaín bunaithe ar an gcúram sérótóin agus ní féidir ach é seo a athfhorbair go biológúil.

Norepinefrín (blocadh NET).	Bac ar ais-thógáil noradrenalín – ag cruthú an fuinneamh, an brún, an díolúntas agus an cumhacht fhisiceach a bhíonn i rith tionchar spreagtha cocaine. Chomh maith leis sin, tá baill na croí faoi mhealladh: ardú sa ráta croidte, sa brú fuinnimh, agus sa choscanna corónacha.	Réiteach ar an ais HPA. Tá an hyperstimulaíocht chruthonta atá ann sa chóras norepinephrine de bhú cocaine, agus a fheidhmid ar mhiocróna agus easnamh fuinnimh san téarmainn tosaigh athúsóraidh, mar gheall go bhfuil an córas ag suaimhnigh tar éis baint le hoibriú faoi thiomáint. Is é an cleachtas (a spreagann go nádúrtha norepinephrine i méarta céadfach) an phríomh-uirlisc chun an chóras norepinephrine a athbheochtadh.
Anaiséile áitiúil (blocáil chanail sóidiam).	Is é an cocaín an t-ainm ar an substans is coitianta a chleachtar míchearta leis agus freisin atá le feidhmeáil mar anaesthetic áití – ag bacadh ar chainéil na sódium i mbhráinn na néirí. Is é seo an tús a bhí ag cocaín i measc na n-úsáidí leighis, agus éard is féidir leis a mhíniú faoin truaillteacht a chiallaíonn úsáid intrafhéileach.	Damá an rhinne de bhaint le úsáid cokaín ar feadh iarthar, tá cuid den damá seo mar gheall ar toxaicitíocht áitiúil na druga céasctha don fhíochán sa rinne, agus cuid eile mar gheall ar éifeachtaí vascularacha a laghdaíonn an sreabhadh fola. Chun filleadh foirfe a fháil ar an bhfíochán sa rhinne, tá sé riachtanach dearmad a chur ar úsáid drugaí – agus cuardach le speasalaí náisiúnta (ENT) má tháinig damáiste struchtúrtha.

Architeacht an Bhreise agus an Titim – Cad a dhéanann Cocaíne difriúil.

AN FHEACHTÓIR – An tréimhse ghealchreatha gearr a chruthnaigh an bhrú.

Tá leibhéidí cocaíne sa plasma ag dul in olcas thart ar 45-90 nóiméad. Is é seo an tréith atá i bhallaíocht leis an bpriontam binge a bhfuil níos coitianta le cocaine ná le drugaí spreagthacha eile. Ní cosúil le methamphetamine (olcas 10-12 uair), a chruthaíonn éifeacht fada, trice, cocaíne, tá a éifeachta ag baint buille saoránach i measc 15-30 nóiméad agus tá siad ag laghdú go mór laistigh de hora amháin.

Tuairimí an inchinne ar an gcúrsa seo: tá borradh dopamine ón gcéad dáileog, agus ina dhiaidh, laistigh de 45 nóiméad, tagann easnamh páirteach – easnamh domhanach mar a scaoilfear dopamine níos tapa ná is féidir leis na receptors D2 athrú. Tá an dara dáileog á ghlacadh ní chun toradh a bhaint ach chun an bás a chosc. An tríú dáileog níor é chun toradh a bhaint ach chun an bás ón dara dáileog a chosc. Agus mar sin ar aghaidh, tríd an oíche, agus críochnaíonn sé ní nuair a cinneann an duine stad a chur air, ach nuair a thit an t-oideachas de.

Is é an baint seo le bia go mór agus go tapa rúntais luibheolaíochta na cocaine - tá sé bunaithe sa tréimhse meabhairsheachta (half-life) de mhóilíocht an druga. Ní fhéachantar leis sin ar chead chun a bheith faoi bhrún. Is éard is cúis ann go bhfuil sé deacór go biológúil stad a chur le cocaine i ndiaidh 'líne amháin' mar gheall ar tréimhse meabhairsheachta íogaire, rud nach bhféadfadh a bheith céimeanna ag druga le tréimhse meabhairsheachta níos faide.

An Rang Cocaín – Foirmí, Bealaí agus a ndifrí.

Foirme.	Slógadh.	Tús / tréimhse	Considerais speisifeacha le haghaidh athúsúcadh.
Cocaín hidroclóríd (púdar).	Intrannasach (ar snámh).	3-5 nóiméad tosaithe / 20-30 nóiméad.	An cineál is coitianta i méadú saor in aisce. Damáiste don septum na trághaide (póráid), erosion na béil, rínitis cronic, agus caillteas braite. Seiceáil ag ollmhargadh na tréithíochta má tá an t-úsáid cronach. Is é leamaisól an contaminant is mó sa cocaine púdar a úsáidtear chun díol i mbun stáisiún. Braite fíor de cocaine ("clinitic edge") clúdaithe in eolaire le linn na hathshaoil - an inchinn ag fanacht leis an cuimhne braite.
Crack cocaine / freebase	Smóite (inaithne).	8-10 nóiméad tosaithe / 10-15 nóiméad.	Is é an modh cocaine is a mbíonn tús is tapaí – cruthonn an méadú tapa an chuid is mó de photensial addiction agus an patrún binge is greaniúla. Fadhbanna riospoirte: 'lung crack' (hemoráid riospóirt ag am am), cough cronach, damáiste sa chóras análaithe. Tá an tréimhse gearr seo (10-15 nóimire) ag spreag an patrún athúsáileachta is forghníomhacha. Is difriúil an comhthéacs sóisialta agus eacnamaíoch de chocrach, agus éard atá riachtanach ná smaointeoireacht speisifí cónaithe pobail.
Cócaín hidroclóríd.	Intrafuarscoi p.	Diaidh bhreis / 10-20 nóiméad	Bioréitineas is ard - an dáileog ar fad sroicheann an inchinn laistigh de thitimí beaga. Rialtas an-ard a bhíonn ag an druga maidir le hinsint. Méadú rioscaí le húsáid víotair: damáiste vein, endocarditis, tarchur HIV/hepatitis C, aimsitheacht bacteria ar áit na hinchillte. Tá tástáil do ghalair infectious agus measúnú cúram bánta mar phríomhspreacacha leictreacha chomh maith le cóireáil cinis.

Cócaín hidroclóríd.	Béal/fuarú béal (traidisiúnta) .	30-45 nóiméad tosaithe / 60+ nóiméad.	Úsáid traidisiúnta na hAmérice Theas (búitear duilleoga coca). Leibhéal níos ísle de bhriste plasma agus riachtanas chun druga a fháil ná trí mhodhanna eile. Tá sé tábhiseach go príomha le tuiscint gur éard atá san úsáid traidisiúnta duilleog coca ná modh drugaíochta difriúil ó chócaire hidreaclóiríd thimpisteach.
Cocaine + alcohol → Cocaethylene	Búilleachaí a bhaint agus déanamh ceiliirge	Tréith – tréimhse níos faide ná le cocaine amháin.	Tá an chomhcheangal seo ag cruthú cocaethylene – tréith níos faide, pochtúlacht cardiovascular níos mó, baictheireacht níos airde a dheimhnigh. Ní bhíonn dhá substaint á úsáid in éineacht aici. Tá comhchónaí tríú chomhrac níos contúirtithe sa chorp. Is é an toradh seo atá i gceisteanna bainne, agus mar sin tá básanna cocaine ag tarlú go mór le daoine a óibríonn leis an alcóil.

Cad a bhí cocaín ag cur ar fáil — Diagnóis Chosanta an Chumain.

AN FHEACHAN - An beoibhneas a bhféadfadh an inchinn bunúsach a chruthú.

Cuireann an comhaontú go cruinn é: déantar cocaine a chur in iúl mar 'an taithim bheochtanais nach soláthair an staid bhunúsach', do mheabhra "Warrior COMT". Ní bheidh sé seo mar shamhlú. Is é an fírinneacht pharamha-ghéiniteach de mheabhar le COMT tapa (Val/Val) a dhéantar dopamine a scrios go tapa, ionas nach féidir leis na luibheanna ghnóthaidh atá ann i saol ár ngach lá—na himpleachtaí, na caidrimh shóisialta, na gníomhaíochtaí taitneamúla—turas fada de dheón a thabhairt, agus is é sin an toradh a bhfuil an inchipint ar mheabhar.

Tá an inchipint "saor" ag bunús agus índéanta. Níl sí díomáite go díreach—nó mar a bhíonn an domhan le déireadh, níos mó ná sin. Mar shampla, tá comhthuaiscneas luaidheacha ann ach léirithe. Mar a bhíonn tú ag breathnú ar do shaol ó chúl gloine beag. Scarthaíonn cocaíon an gloine. Éiríonn gach rud díreach, bríocha, agus leictreach. Éiríonn comhrá go bríomhar. Éiríonn ceol mar an ceol is iontacha a chuala aon duine riamh. Éiríonn an tasc mar an tasc is suimiúla is féidir a shamhlú.

Ní bréagbhual ann. Seo conas a bhraitheann comharthaíocht dopamine leordata ag cróin nár fuarthas riamh go leor dó.

Tuigim go neamhaird nach bhfuil an tuiscint seo ag déanamh cocaíní sláintiúil. Léiríonn sé struchtúr na hathúscthaíochta: caithfear fíor-ghéarú, fíor-bheocht, agus fíor-spreagadh a chur ar aghaidh don inchinn "saora", trí mhodhanna nach dtarlann le linn dianchuíste. Cad a sholáthair cocaíní i ndáiríre? Léigh gach feidhm. Cruthaigh gach rud a chabhróidh.

Roinn 2 – Do phéinte géiniteacha agat.

Tá an próifíl géiniteach atá bunaithe sa chócaínín ná an ceann is sonraí ar bith de na substaintí seo. Tá an eolas seo soiléir: is é an gineamh COMT "Warrior" (Val/Val) an sprioc géiniteach is tábhachtaí don chócaínín. Déanann na géinte seo a leanas ní hamháin cuspóir, ach straitéis athúsóraidh a shainmhínigh go sonrach.

An bpainéil téasta DNA le haghaidh athús na cocaine.

Gine	Cad a rialaíonn sé?	Variant pheictreach.	Baineann an téamaíocht ar leith leis an athbhunú cocaine.
COMT	Luaineacht dopamine, norepinephrine, agus epinephrine – an ginealach bunúsach comhshaoil.	Val158Met (rs4680) — Val/Val (Warrior) is the is é is táirgeamh.	An géin is suntasach a bhaineann le easacht cocaine – tá an litreacha seo ag lua é go díreach. Val/Val (Warrior) COMT tapa: déantar dopamine a scrios go tapa sa bhunús → bunús fliuch, faoi stimiliúchán → tugann cocaine an tsreapta dopamine a choscfaidh uaim an scrios tapa seo ar feadh tréith. Straitéis athbheochana le haghaidh Val/Val: cruthaigh saol de bhuan-ghníomhas agus luaidheanna nádúrtha ard-stimiliúcháin. Beidh saol ciúin, gan mórán gníomhaíochta, i gcónaí neamhinneasta don chineál seo pearsanta. Ná dearadh athbheochain don duine a bhfuil tú ag iarraidh a bheith. Dearadh é don inchinn atá agat.
DAT1 / SLC6A3	Trasadóir dopamine – an sprioc phríomhúil de mheaisín gnímh coca.	10-athrú géiniteach VNTR (rs28363170)	Tá an iomportán dopamine ná an mhóilíneach a choscann cocaíní. Éifeachtaíonn na leaganacha de DAT1 ar dlúthacht agus feidhmiú bunúsacha DAT — tá cleocha níos tapa ag daoine a bhfuil leagan 10-athruithe de DAT acu, agus féadfar an bacadh a chur faoi cocaíní a bheith níos suntasacha i gcomparáid le daoine a bhfuil leaganach íogaire de. Tá sé freisin relevant do ADHD — tá an leagan 10-athruithe de DAT1 ceangailte le ADHD, agus is cuid de mhúnlaí féin-leigheas ADHD é cocaíní.
DRD2 / ANKK1	Dlúthús ghanntanas D2 – an	Taq1A (rs1800497) —	A1 allele (líonra íogaire receptor D2) foirmeoidh Síndrome Loighinnt – an bunús "ní leor" atá ann go seasta.

	gcúlpháirteoir a bhíonn ann le haghaidh sreabhadh dopamine ó chocaín.	aléil A1	Nuair a chombíonn sé le Val/Val COMT (scaipeadh tapa) AGUS líonra íogaire receptor D2, cuireann cocaíne leas ar easnamh dopamine trom. Caithfear tógálann iomlán foinseanna dopamine ag an am céimn – ní bheidh aon fhoinse nádúrtha de bhuanús go héifeachtach don phróifíl dhúblais seo.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Trasluíochta serotonin - spéacraíocht druga a dhíntir ar mholaíocht an chomhtháigh.	Gearr/gearraí, fada/fada, nó aléil chomhchláraithe.	Cocaine blocann an SERT – an trasadóir sérótóin. Éifeachtaíonn na leaganacha SLC6A4 ar thomhas bunúsach an trasadóra sérótóin agus, mar sin, ar mhéad an éifeachta sérótóin a bhíonn ag cocaine – an teagmháil shóisialta, an muintir, agus an ardú emocionado. Caithfear don athbhunaithe dul i ngheimhrín ar atáirgeadh sérótóin chomh maith le dopamine.
MTHFR	Méibiliú – bunús le sintéis néarothromaitheoirí.	C677T (rs1801133), A1298C (rs1801131)	Bíonn fadhbanna MTHFR deacraíocht sa phróiseas sintéis dóipamín agus séaratóin — rud a chuighíonn le boicseáil DAT1/COMT/DRD2 a bhuaigh úsáid cocaíne. Is féidir leis an 5-MTHF athrú mór a thabhairt ar athúsú ó chócaíne do dhaoine a bhfuil fadhbanna MTHFR orthu, mar gur réiteach atá ann le easacht fíor suintéis nach gceadaíonn breisleachtaí eile. Féadfaidh an bunlíon tapa agus gan dath de luaine athúsú a bheith cuid den stad sintéis methylation seachas dílseacht amháin.
DRD4	Búsear le haghaidh rud nua, íogaireacht dopamine, freagras don luaigh.	7-repeat allele (rs1800955)	Tá daonraí atá ag caitheamh DRD4 7-repeat níos suimiúla, níos impulsaí, agus níos íogaire do luaidhe. Tá an leagan seo i bhformhór mhéad in úsáid drugaí stimulant agus in ADHD. Má tá DRD4 7-repeat ann in éineacht le Val/Val COMT agus DRD2 A1, éifeachtaíonn sé an chomhshuíomhan "Warrior" agus méadaíonn a ghá le nuacht agus doimhne. Caithfear go n-imir an struchtúr athúsóraidh fíor-nuacht, dúthrachtaí, agus luaidhe neamhtrealamh – ní bheidh "boring" struictúirteach inmharthanach.
CYP3A4	An ceann	Induiceoirí vs.	Is é an CYP3A4 an

	amháin de na móilíní a bhíonn freagrach as brú cineálacha drugaí cosúil le cocaín sa hata.	coscanna.	mheitheamhailíocht príomhúil sa hata chun cóca a dhéanamh. Faigheann coscáin CYP3A4 (fluconazole, greipfrút, roinnt antibiótach) go méadú sé tréith na cóca sa plasma agus go méadú sé a rudaí. Luíonn na spreagaimh CYP3A4 an scrios. Ina theannta sin, tá sé freasmhargúil: foirmítear cocaethylene nuair a bhíonn cóca agus alcóil ag teacht le chéile — léimeann na enzymes atá sa hata a dhéanamh de ethanol le hathrú ar mheitheamhailíocht chóca chun an mheitheamhailíocht níos truaillte seo a tharraingt amach.
BDNF	Neuróplastaíocht – an meachanum athluaidh le haghaidh cridheanna dopamine damasaithe ag cocaín.	Val66Met (rs6265)	Bíonn an cocaíní ag cur faoi bhun go díreach le BDNF sa chuid tosaigh den inchinn agus san hippocampus – ceann de na bealaí is luaite a dhéanann sé damáiste don fhoghlaim agus don ghníomhaíocht. Tá leibhéanna íseal BDNF ag daoine a bhfuil an géin Met acu, agus é seo a mheabhdaíonn an tionchar atá ag cocaíní ar leibhéisí BDNF. Ón gcomhthart, tá cleachtadh corpach fíor-riachtanach do dhaoine a bhfuil an géin Met acu, mar is é an t-acmhainn is mó a bhíonn acu chun BDNF a tháirgeadh, agus cocaíní ag dímaltaigh sé go díreach.

Féiniomladh gan torthaí tástála.

Tá na sonraíochtaí uirlis pheineatachsa an leabharlain seo go háirithe crua don chócaín mar gheall ar gurbhionn ag príomhphróifíl "Warrior" fíor-bhéitiméir iompair imscaradh:

- An d’fhéach cocaine arat go raibh tú beo, cliste agus in ann, - ní hamháin "ard", ach i do chorp féin ag an méid is fearr? → Firma COMT (Val/Val) láidir. An “taobh is fearr” a fhaigheann duine ná nualladh dopamine ag leibhéal atá riachtanach don inchinn sin, ach ní féidir leis an inchinn sin é a choinneáil go nádúrtha.
- An dúsáistí tú cocaín go príomha i suíochadh sóisialta – ócáidí oibre, páirtithe, oícheanna amacha – agus an bhféadfá gur chuigh rud é a dochaithfidh do phéifeacht shóisialta? → Tá comhthionas serotónach lánfhoghlama. Féadfaidh foirmleoirí SLC6A4 a mhíniú ar éifeacht sóisialta níos láidre go háirithe.

- An dtaithníodh an líne chéadúil go minic, agus é de bhaint le líne eile? → DAT1 10-repeat clasaiceach + easacht DRD2 A1 — cuireadh teorainn an chórais luaimhneachta ar leibhéal níos airde ná mar a bhféadfadh cocaín a choinneáil.
- An bhfuarthas dírgas ort nó gur dóchúil go bhfuil ADHD agat? → Ceanglas idir DAT1 10-repeat agus DRD4 7-repeat. Tá struchtúr buamaí cocaine cosúil le struchtúr methylphenidate. B'fhéidir gur bainneadh féin é seo chun comhthuiscint foirceann ADHD a bhaint amach.
- An bhfuil an bunús mheabhairseach gan brón, ach "planda" – mar gur cheart domhain níos suimiúla a bheith ann? → Próifíl clasaiceach COMT "Warrior". Is é an bunús "planda" sin an comhtháthú seo féin ag athbhunadh gan na ceimiceáin. Tá sé fíor. Tá sé biológúil. Is é an spéac a bhfuil ann don struchtúr athbhrú.

Roinnt 3 - An Prótacal Dí-thócsú.

AN FHEACHAN - Tá an timpiste sinneál go bhfuil an t-athús eiseach.

Ní tháirgeann tinnis cocaín an contúirt seizures ar chos na tráta agus na benzodiazepines. Ní tháirgeann sé an baol cardiovascular a bhíonn ag baint le úsáid acút cocaín. Ina áit sin, tá an toradh ina dhiaidh: easnamh domhnach dopamine i gcóras a rinneadh curtha isteach leis agus atá fágtha go lán comhair.

Tá an leabhar seo ag míniú go cruinn faoi na stimilintí: tá an córas i mód cumhachta íslithe. Níl aon rud suarach nó fiú déanta. Iarrann an prótacal fuaime don bhunaitheacht stimilintí ar 60–80 BPM, le sreanga te agus moinnifeoiracha ach bog – mar go dtáirgeann baint isteach de tharchur fuinneamh ard i gcóras atá díomail eascrú séipéalach seachas gníomhachtú.

Tá brúndubh isteachtar cocaíne gan contúirteacha leighis, ach tá sé cruálacha ó thaobh phseagólachta. Agus tá an cruthú phseagólach seo díreach i measc le cé chomh mór a bhí an cocaín ag fill ar riachtanas neura-bhiolagach fíor.

Anam an Dóchúlachta.

Fáis.	Biológóid.	Comharthaí	Cad a dhéanamh?
An Tubaíocht (Uaireanna 0-24)	Caillteanas dopamine, sérótóin agus nóradrenalín; réasamaíocht D2 íslithe; córas luaíochta ag an mbun; aisghalúine HPA caillte.	Tromsamh domhain agus hipersomnia, brón agus easbhreith an-mheasctha, ocras fíorálainn (bás go minic le siúcra agus carbún) , imní le moill, fonn ar drugaí láidir.	Caitheamh ama. Itheacht. Uisceáil. Cur i gcrích Protacal 01. Ní bhíonn sé seo san am chun troid ar an truaillse – is é an tús le hathús. Is éard í an truaillse ná an talamh ard atá ag corp ar mhaithe le hoiliúint a fháil, rud nár cuireadh faoi bhratach le linn na mbothanna. Lig dó.
An Tréimhse Cheiliúrais (Láanna 1-3)	Athbhunaitheacht páirteach de chóras dopamine; athnuachan beag de sháinníní D2; axais HPA bunúsach athshooite; tuairim bréagrach de athbhunú.	Feabhas iomlán tar éis an timpchreachta; fuinneamh ag filleadh; anamchláir á leasú; meabhairshíntíocht ag méadú – faoi amanna cosúil leis seo, is féidir gur "tá an t-am is fearr agam" a chloisteáil.	Ná déan dearmad go bhfuil an "luaith" sin ina leagan teorann, ní slíne é. Éistidh na fonnacha arís, agus b'fhéidir go mbeidh siad níos láidre sa chéad phreas eile. Bain úsáid as an am seo chun an chomhtháthaíocht de sholáithreanna a thógáil, an rún cleachta a bhunú, agus an comhshaoirse a ullmhú don phas áitfhíor níos deacra atá le teacht.
An	Réamhúsáid na n-	Anhedonia buan –	Is é seo an tréimhse filleadh

Phreasctha Achtúin (Lái 3-28)	aisthí D2 ag dul i stablóid faoi leibhéal níos ísle nua; sintéis dóiphamín ag athfháil, ach níl fós san leibhéar a bhí ann roimh úsáid cocaíne; BDNF curtha faoi smacht; anhedonia is domhanda.	anacúrsa a bheith in ann taitneamh a bhaint as gníomhaíochtaí a thug muintir taitneamh roimhe seo; fonnchumannacha láidre arna spreagadh ag comhthásca; brón; bac isteach cognoime; tréanadh fuinidh; greannús; tuisgealaíocht.	is baol. Cuimhnítear ar an bhfás; tá an easbhunaitheacht na hathúsóra ann; agus tá an loighic de "lena leithéid amháin eile ach chun rud éigin a thuiscint" fíor-spreagúil. Tá athdhíonrú comhshaoil (Protacal 05) ríthábhachtach. Tá an prótacal forbairt iomlán á chur i bhfeidhm. Tosnaíonn an cleachtas – is éard a tháinig amach le BDNF ná an t-amharclúchán chun feabhas a chur. Tá strucáil tacaíochta riachtanach.
Réamhaisnéi seacht (Míonna 1-3)	Tá méadú íomháltas ann i réarlús na n-ardfheithimhí D2; tá an BDNF ag athbheáchtáil; tá síntéis dóipamín ag fheidhmeáil arís; tá an chóras sérótóin á athchothromadh; tá an ais HPA ag staibhniú.	Feabhas céimneach sa raon emocionadoil; cuimhní cinn fíorúil áthas ag filleadh; feabhas céimneach ar shoiléiríocht cognoide; is amhlaidh go mbeidh eipeasóidí PAWS ann; tá an gháirgeacht timpeallachta agus spreagtha ag comharthaí, seachas leanúnach.	Tá eipeasóidí PAWS le haghaidh cocaín ag lean an patrún seo: greannanna brúidiúla, láidre (agus oftálta de bhreis cothrom na habhann trí chomhtháksanna comhshaoil) le comhtháxsanna dysphoria easlainne dopamine. Tá sé tábhachtach na gcomhtháxsanna a dhioscaigh na greannanna a chlárú go cúramach. Faigheann struchtúr luaidhe nádúrtha níos mó fíor-éifeachta agus D2 receptors atreascann.
Consólú (Míonna 3-12)	Athrú suntasach sa gcóras G-2; athlíniú mórchlaochlaithe i gcórais dóipamín agus sérótón; leibhéidí BDNF ag nó os cionn líne thúsbairte le cleachtadh rialta; feidhmiú cognoideach ar ais.	Capaicíocht sonrach ag fás go dtí leibhéal gnáth; fonnacha uirthiúla atá bunaithe ar chúlra; pléisiúr fíorúil saol a bhfuil rochtain air; glaoise motamaíochta ag filleadh; athstrucurtú identachta á chur i bhfeidhm.	Tá árcháil fhoréilithe tumtha an phionóis (Réamhíomhar 6) ag tosú a oibriú go iomlán. Faigheann an "brain" "saoránaigh" - le comhthionas ceart - an intinn fíor atá riachtanach dó. Athbhreithneadh C-28 na comhaontais: tá "olímpíocht gan rud ar bith" ag éirí go "olímpíocht de rud fíor".

PAWS sa Réamhasamh le Cocaín.

⚠ Tá "cocaine paws" ceannaithe ag fonn géar agus brúidiúil a thiteann uaireanta de bharr comhthásca áirithe — guma, amanna, áiteanna, daoine. Is é seo "cue-reactivity" agus tá sé fíor-fuerach. Tá an prótocol chur ar leataobhar réidh sula dtéann sé i láthair.

Sa phós-fhorbairt sindróm tarraingt i ndiaidh athúsáil cócaín, tá an chorpacht as ar éirí as tuismitheoir ag luathú an ghá – ceann de na próifílí is láidre le hathruithe a bhíonn ann sa leigheas addiction. Oiliúint a fuarthar ag córas dopamine freagra a thabhairt do chomhthéacsanna a bhfuil baint acu le cócaín le scaoileadh iontach de néaróin. Faoi thánganna i ndiaidh athúsáil, amhrán áirithe, comhthéacs sóisialta áirithe, nó braiteoir ar sholais áirithe a bheith ann, faoi seans go spreagann sé staid ghá atá cosúil le ceann de na céimeanna luaithe tarraingte.

Níl sé seo athfhéileadh. Is é an ciorcad dóipamín atá tréine agus ag gníomhú mar gheall ar an tréanáil, ní mar gheall ar úsáid reatha. Is é an freagras an prótocol chur síos a bhfuil i Reacht 5, a thabharfar isteach láithis agus gan mhoill.

Roinn 4 - Athfhéachaint Bhioleolaíoch.

Éilíonn an taca isteach ó chocaíne athfhéileadh trí chóras ag an am céanna: dopamine (an substraith aiseolas agus spreagtha), sérótóin (an teagmhas sóisialta agus an bunlíon intinn), agus nóradrenaline (an córais fuinneamh agus buirge). Faightear an bac isteach trí phúmáil ar na trí gcineálacha seo a úsáideann cocaíne le straitéis athfhéileadh trí threalamh. Tá an bunús míleata ag fúcas ar gach ceann de na trí chórais. Éistear don taca isteach ó chocaíne chun déileáil leis na fadhbanna fisiceacha (croí, srón, truaillín) in éineacht le hathfhéileadh an inchinn.

4.1 — An Bunús Miotailúcháin.

Is é an easnamh trí phúmaonna mar thoradh ar chleachtas tapa cocaine a chuireann isteach ar mhíochán MTHFR, áit a bhíonn bac ar methyliation. Gan foláite methylated agus B12 leordóideacha, ní féidir leis na slíthe síntéise don dopamine, serotonin, agus norepinephrine oibriú ag an gcúlra iomlán, cé na réamhshóisreanna a fhaightear.

Suaimhnigh.	Dós	Amartha an modúl seo ag am ar bith.	Cocaíní - nótaí speisialta
5-MTHF (L-methylfolate)	400–1000 mcg saor in a lá.	Maidin le bia.	Caithfear slíanna síntéise neurotransmitter a oibríonn go héifeachtach chun an caillteas tríúchláideach monoamine de bharr cocaine a chomhshóighin. Is é an 5-MTHF an comhfhactóir is tábhachtaí do na trí chórais monoamine ag an am céanna. I gcás daoine a bhfuil variant MTHFR orthu agus a chleachtadh cocaine mar chineál féin-leigheas le haghaidh lochtanna síntéise, is minic go bhfuil an 5-MTHF ná an túsail is éifeachtaí sa chéad phlána athfhéile. Tos atáirge ar 400mcg agus méadaigh de réir a cheann.
Methylcobalamin (B12)	1000–2000mcg	Maidin, faomhbhuail.	Tá an comhtháthú seo éifeachtach le 5-MTHF. Déantar í a mhaith le B12 i dtoghchuidíocht úsáide druga cocaine agus na gníomhartha saoil a bhíonn gaolmhara leis (díonachas, úsáid alcóil, easnamh fuinnea). Tá an-éileamh ar an gcúrsa methylation ag héifeachta norepinephrine

			cocaine – cuireann sé sin san iontas go ndéanfar tacaíocht le B12 chun an chúrsa methylation agus athúsramhuint na gcnoic a chosaint.
P5P (B6 gníomhach)	25–50mg	Maidin.	Cofactor le sintéis dopamine (décarboxiláís DOPA), sintéis sérótóin (décarboxiláís asamóra amínó), agus sintéis nóradrenaline (béta-hidroksiláís dopamine). Cuireann bainistear an triúchláir ag cocaine riachtanas neamhréitriciúil ar na enzymes atá faoi bheartas P5P. Úsáid a leithéid de phyrídoxal-5-fosfát amháin.
Glicinate magnéisiam.	400–600mg elementa.	Maidin agus tráthnóna	Bíonn caochladh ag cocaine ar magnesiam – díreach mar gheall ar mheaisíníocht metabúla agus go hindíre mar gheall ar easnamhacht nutricianúil agus easnamh fuiníochta le linn an chiorcail binge. Méadaíonn easacht magnesiam uaimrigh, fásanna cognoiriúla, riosca cardiovascular, agus caighdeán fuinnimh – gach ceann acu tá relevánt sa treoirluchtú ó cocaine. Is féidir leis an magnesiam leordhataí laghdú ar uaimrigh a bheith in-aithne laistigh de roinnt lá.
Cinc.	20–30mg sa lá.	Oíche le bia.	Tá cianchróim riachtanach le haghaidh síntéis dóipamín agus le haghaidh feidhm roinnt enzyme sa treo móin-aimíne. Déantar bac ar cianchróim le húsáid cocaínín agus leis an mbrúiteacht nutricionál a bhíonn ina dhiaidh sin. Chomh maith leis sin, cuireann sé tacaíocht ar fheidhm imunity – tá sé seo go háirithe tábhiseach i bhfianaise riosca agranúlóisis le levamisole.

4.2 — Athshintéas Dóipamín.

AN FHEACHTÁN - An Spéac an Bhrain a bhfuil gá le héifeachtú – Athfhéachaint ar an tsín a bhí riamh sách.

Is é athfhéachaint an dopamine príomhthasca biológúil le linn athúsú ó chocaín. Bhí an inchipint "saorga" ag scaipeadh dopamine go mór roimhe cocaín, agus chuigh cocaín féin leis sin ar a laghad, rud a fhágann easlainn dhúblin a éilíonn straitéis athfhéachana cúramach agus iltaobhach.

Suaimhnigh.	Dós	Amartha an modúl seo ag am ar bith.	Cocaíní - nótaí speisialta
L-Tirosín.	500–2000mg sa lá.	Maidin, gan bheartachas.	Luibhshóisín dóiphamín díreach. Tá an leabhar comhtháite ag luaigh tyrosine go sonrach don athbheachadh COMT cocaine. Tos at 500mg agus feabhraigh de réir mar a chailleann tú. Ghlac 30 nóiméad roimh nó 2 uair an chloig i ndiaidh prótán - cuireann comhiompar as aigéad amín teorainn ar éifeachtacht le bia. Má chuireann L-tyrosine imníú ort (rar, ach is féidir), athraigh go NALT (N-acetyl L-tyrosine) a bhfuil tús níos moilliúnach aige.
Mucuna pruriens (foinse L-DOPA).	100–300mg L-DOPA comhiontach.	Maidin, gan bheart prótáin.	Foinse nádúrtha de L-DOPA - céim amháin níos faide ó dopamine ná ó tyrosine. Ainmíonn an comhaid Mucuna pruriens go sonrach le haghaidh athúsú na gcumadóirí. Tá alkalóidí breise ann a fhéadfadh tacaíocht a thabhairt do mhuintir ar bhealach neamhsleitheach. Ná chomhtháighin Mucuna ard-dose le L-tyrosine - roghnaigh ceann amháin mar phríomhsholúbar. Tá éifeachtaí Mucuna níos tapa agus níos suntasacha ná tyrosine, rud a mheallann cuid de dhaoine de chumadóirí.
Uridine monophospháit + DHA + CDP-Choline (Comhthácaí don inchinn)	UMP 250–500mg + DHA 1g+ + CDP-Choline 250mg	Maidin uait.	Cuireann sé go comhriomhta faoi bhrú síntéis agus dlús na gcúlra D1/D2 — is é an cur chuige atá le provaíní is mó chun dul i ngreim leis na cúlra gan dochtúir a bheith ag scríobh ceapt. Éilíonn sé seo freagairt dhíreach don laghdú ar na cúlra D2, agus is é sin an toradh príomh-luibheolachail de chleachtas fada le drugaí cocaín.

			Déanann "Brain Stack" feabhas struchtúrtha níos moite, thar seachtainí nó míonna, seachas leigheas fuadacha ar na comharthaí.
NAC (N-Acetyl Cisteín)	600–1800mg saor in aisce, roinnte i dáonacha.	Maidin agus tráthnóna le bia.	Athresta an cothromaíocht glutamát sa núclas accumbens – ag cinneadh díreach an easnamh glutamát-dopamín a spreagann an gheasa le haghaidh cocaíní. Tacaíonn trials cliniúla iolacha, go pearsana, leis an NAC chun an gheasa a laghdú i gcás úsáid mhíochail cocaíní. Is é seo ceann de na breisleachtaí is láidre le cruthúnas ar leith don chócaíní. Tosnaidh láithis ar stad a chur le cocaíní.
Rhodiola rosea	300–600mg caighdeánaithe.	Maidin.	Modúlú dopamine agus sérótóin; comhfhásach; frith-thitim fuinnimh. Tá sé go pearsanta úsáideach i na seachtainí 2–8 nuair a bhíonn anánas agus easloss le motiváitiún ar eispéireas, ach níl an meascán réamhshocraíochta amháin ina chuid. Freagraíonn an brú de chruth na luath-réamhas cocaine chuig tacaíocht dopamine bog ó Rhodiola gan spreagadh.

4.3 — Athchóiriú Serotóna

AN CINEÁL - An teagmháil sóisialta a bhí ag spreagadh le cocaine - Athbhunigh é.

Ní mar sa trealamh do methamphetamine, áit a bhfuil athstrucurú serotóna spéacra tábhachtach, i dtosúchán ó caoinche, is é sé príomhchodanna freisin. Bhí bacadh SERT ag cocaine ag cur muinín shóisialta, teas emotiúnach agus fiontraí idriomlaid ar fáil, rud a bhíonn lánfhiosrach i dtosúchán ó caoinche. Is é an t-insac san saol sóisialta agus an difear idirdaonúil luath tosaithe ó caoinche atá bunaithe go mór ar serotóna.

Suaimhnigh.	Dós	Amartha an modúl seo ag am ar bith.	Cocaíní - nótaí speisialta
5-HTP	50–150mg	Oíche, 30 nóiméad roimh ocht.	Luibhitheoir serotonin - an tacaíocht breise is díréire a fhéachann le hoiliúint ar

			serotonin. Cuireann dosadh na halla freisin caighdeán agus codladh chun cinn. An dimenziún sóisialta agus idir-phearsanta de athúsáid - athfheallmharú an chumfort sa chomhrac a bhí ag tionchar serotonergach cocaíne - feabharaíonn go mhéad i bhfad, de ghnáth, laistigh de 2–4 seachtainí ó fhorbairt 5-HTP. Ná chomhcheangail leis SSRIs gan treoir dochtúir.
L-Triptófán	500–2000mg	Oíche, gan bheartán.	Méid níos moilliúnta nó comhtháthú le 5-HTP – tionas níos moilliúna, tosú níos oiléideach. Faigheann roinnt daoine go bhfuil triptófán + méad beag 5-HTP níos éifeachtaí ná gach ceann acu ina láithreach. Bain an méid seo ó bhriste chun iarratas chomórtais a shealbhú.
Inósitol.	4-12g sa lá (feicim an méad).	Roinnte le beannai.	Réimeálann í an suaitheoireacht rialtais. Tá fianaise freisin ann maidir le hairgead agus OCD - araon, tá siad níos coitiuln i réamhaisnéisiú cocaine ná i roinnt maireachtíocht eile substaintí. Freagraíonn an brún agus an caighdeán obsaisíochta de choscaireacht cocaine go pearsanta go maith le héifeachtaí serotonin rialtais inositol.
Omega-3 EPA domhanda.	2-4g sa lá (EPA > DHA)	Le bia, maidin.	Tá an t-olc omega-3 atá dominant ag EPA ag cruthú na fíorghníomhaíochtaí is láidre le haghaidh anam agus drochbhriotánacht – ag dul i ngheadh an drochbhriotánachta serotónéirgeach de bhunaithe druga. Cabhraíonn DHA le sreabhadh meitéireolaíoch chun athúsáil na n-ascadáin. Tá an chomhtháir EPA:DHA tábhachtach don anam: is é an comhréiteoir atá faiseanta ag an gcomhfhactóir a thacaíonn le fianaise do chomhairt, 2:1 nó 3:1 EPA:DHA.

4.4 – An Ceist faoi ADHHD

AN FHEACHAN - An ceannaire is coitianta nach ndearnadh aon rud faiseach leis i bhfabhar úsáid drugaí cocaine.

Is é an cocaíne coscaire aththabhachta agus tá sí den chineál struchtúrtha le methylphenidate (Ritalin). Is é an blocadh céasbair féin atá i bhformhór na fírinneach a dhéanann an cocaíne cuimsireach do dhaoine gan ADHD, ach déantar cosc ar fheidhmeanna cognoideacha agus díolúntas i ndaoine le ADHD. Tá an cocaíne mar mhodh ullmhachta féin-chúraim atá príomhúil le ADHD le céadta blianta - agus go minoir, ní thugtar diagnóis ar an ADHD le blianta de chleachtadh cocaíne toisc gur "is féidir liom dílúntas a fháil nuair a úsáid mé é" ní tá sé mar chomhtháiste atá ag lua go pearsanach chuig an gcúraim phsíceatrach.

Tá eagran DAT1 10-repeat agus DRD4 7-repeat—ar féidir leo a bheith faoi bhrú le bainne coca—chomh maith i measc na marcóirí géiniteacha is láidre don ADHD. Níl an chásachas seo gan chúl is cúis.

Má bhféach tú ar cocaine go príomha chun fócas, produchtúlacht, nó feidhmíocht intleachta a fháil, seachas aoibhneas – agus má tá deacracht mór agat le féinbhunaithe, eagraíocht, agus críocha a chrío Athrú ADHD ná ceannas i do phróiseas athús. Féadfar cóireáil neamh-stimulant ar ADHD (Strattera/atomoxetine, Wellbutrin/bupropion, Intuniv/guanfacine) a chur in úsáid chun an ADHD a dhéanamh gan riocht tumtha na stimúlanta sa chomhthéacs seo. Labhair le dochtúir spiaireachta atá speisialaithe i leigheas um bhithfhabhar.

4.5 — Athfás Físiceach — Tríona, Croí, agus Trombhaigh.

AN FHEACHAN - An corp a damaseadh in éineacht leis an inchinn.

Damáirge nasach (úsáideoirí intranasal): Déanann úsáid chruthonta cocaine isteach sa nos truaillín mucosal, pógadh septum, agus i gcásanna tromchúnta, erosion na palaiste. Tá measúnú ENT (Ear, Nose, and Throat) le haghaidh aon duine a chleachtann úsáid intranasal cruthonta. Cabhraíonn níotáisiú nasach salainn (NeilMed nó neti pot) gach lá le hathús an truaillín mucosal. Cabhraíonn Vitamine C agus zinc le hoiliúint na gcuid áitiúil. Is féidir le hathús iomlán a bheith éifeachtach i gcásanna bog-mheánchúnta; féadfaidh damáiste struchtúrtha (pógadh) teagmháil le hobair pheile.

Measúnú cardiovascular: Ba cheart don duine ar bith a bhfuil stair úsáide móraidh cocaíne ag baint leis dó a bheith faoi mheasúnú cardach: ECG chun arrhythmia nó fianaise de thromchú roimhe seo a aimsí; monatóireacht brú fola; echocardiogram má tá aon tinnis ann ná stair úsáide suntasach. Tá cocaíne cardiomyopathy (croí méadaithe agus leochaidh ón gcur chuige simpiatach tapa i bhfad san am) cláraithe le húsáid trom, fairsing agus é mar gheall ar an gcur chuige sin, agus tá measúnú cardaíochta de theagmháil.

Básanna ocrais: tástáil le haghaidh HIV, hepatitis C agus hepatitis B. Measúnú ar bhaint cardach thirimteacha má tá febrís, tsnaithe croí nó comharthaí sistéimacha. Tástáil do chomhairbhneacha gnéasacha (STI) más rud é go ndearna cocaine a úsáid i gcórais gnéasacha (tá baint láidir ann idir cocaine agus díomailteacht gnéasach).

Monataraíocht Levamisole: Conta midreanna iomlán (CBC) ag tús athbhunaithe. Má bhíonn síní agranúlóis ann (fiabhras, boilgeanna sa bhéal, ionfhabhtuithe), déan meabhruithe éigeantach. Ath-dhéanamh CBC ag 1 agus 3 mhí.

4.6 — Athfhéachaint ar do chuid codlata.

Tá anocht agus cocaíní faoi bhráchadh le chéile: cuireann cocaíní insomnia suntasach ar snámh (cuireann gníomhaíocht norepinephrine ard cosc ar fhilleadh). Ina dhiaidh sin, tá hypersomnia le linn "crash" (éilíonn an córas thirim am chun deisiú). Cruthaíonn cúlraí binge-crash tapa go cronacha isteach a bhuel sa biorhythm atá ann ar feadh seachtainí i ndiaidh athús.

- Melatonín: 0.5–1mg faoi bhéal, 30–60 nóiméad roimh an am fuinidh atá beartaithe. Tá cloc na biorhythm céasta go rialta le cyclí "binge-crash" - chomh maith leis sin, cuireann melatonín ag an am cearta é seo a athshlánú.
- Magnesiam glicinate: 400mg, a mhaith san oíche. Cuireann sé fós le caitheamh damhsa agus leis an gcomhtháthú de bhrist tobac sa chéad phléadáireacht.
- Glicín: 3–5g, 30 nóiméad roimh oíche. Laghdú teochta fuinse atá ag an gcorp agus comhghníomhaíocht NMDA a chabhraíonn le struchtúr na hoidiú.
- 5-HTP: 50–100mg san oíche. Cabhraíonn athfhortaithe sérótóin le tosú docht agus leis an strucáil REM.
- Baint le haghaidh: 480mg san oíche. Foinse nádúrtha de mhielanín; frithbhunaithe.
- L-Theanine: 200mg san oíche. Laghdaíonn sé an hyperactivité cognoideach a fhanann i dtús na hathrú cocaine agus cuireann sé le hochtú.

An protocol sonach le haghaidh díothabhair spreagthais sa chomhaid: béitimí binaural delta (0.5–4 Hz) chun cur isteach ar codladh; uasmhéad 60–70 BPM; gcomhnuaim, fuafar, gcomhnuaim na dúlra. Gan dlúthdhiúlacht géar, gan athruithe buairim. Imleabhar íse. An t-urlár neamhsuntasach tar éis drugaí cocaín faightear sách leis an bhfuinneamh sonach.

4.7 — Leaslagar Peiptídeach

Peiptíd.	Méiniceam i leigheas ó chocaíní.	Amartha an modúl seo ag am ar bith.	Nótaí
BPC-157	Modúlú chórais dóipamín agus sérótóin; éifeachtaí comhsheasmacha ar mhaolú dóipamín a fheidhmeannas ag cocaín i samhail taighde; athbhunaithe an acsa móir-céile; cosaint neura; tacaíocht le léarscáil BDNF.	Lá 1 tar éis dearmad – lá san lá.	BPC-157 is an peptide deacaitheach, agus tá sé ar an gcéad toscaire i le chéile athbheochain ó drugaí mar gheall ar a oibriú díreach ar chóras dopamine. Léiríonn modúil ainmhithe go scartha gur féidir le BPC-157 dul in éag don damáiste a dhéanann na stimulantí, lena n-áirítear cocaín, don chóras dopamine. Is féidir é a bheith ag ulltach ó bhrú agus ón sciath. Tá an leigheas atá ann do chóras intinn-ghut relevant mar go mbunaíonn úsáid cocaíní bacadh mór ar mhicríoibhéadacht na gcuidín agus ar tháirgeadh sérótóin seachtrach a dhéantar sa gcuidín.
Semax	Uasmhat ar leibhéidí BDNF agus NGF; feabhas a chur ar fheidhmeanna cognoimhe; rialú dopamine agus sérótóin; tacaíocht don chuid tosaigh den cholainn – cuireann cocaín bac ar tháirgeadh BDNF sa chuid tosaigh den cholainn.	Seachtain 1 agus onóir.	Tá suprimh díreach cocaíne ar BhDNF sa réigiún rothghnéitheach ceann de na meachanacha is tábhachtaí a bhíonn ag cocaín chun damáiste a dhéanamh don intleacht. Cuireann éifeachtaí spreagtha BhDNF de Semax in iúl go díreach leis an meachan seo. Freagraíonn "mhilleán" intleachtúil, neamhéifeacht cinntithe, agus an brú isteach a bhíonn ag cocaín le tacaíocht rothghnéitheach Semax. Intranasal.
Selank	Coscúrar le modúlú GABA agus sérótóin; laghdaíonn an cumaidh gan easnamh; cuid sérótóin atá díreach relevántach don meachanism SERT cocaíne.	Seachtainí 1-8 – de réir mar a bhíonn sé riachtanach le haghaidh imní.	Bíonn an meachanisme serotónach de Selank ina bhaint speisialta le hathús na cocaine i gcomparáid le drugaí spreagthacha eile—cuireann sé réimse an serotóin ar fáil a théann in úsáid ag cocaine, chomh maith leis an gcúnamh atá

			ann chun an imní a laghdú trí mheán na GABA. Níl sé addictive. Le húsáid intrafhéarach.
Építalon	Architeacht fuinse; cosaint na teilmóirí; an bpath fionnsa; comhsheasmhacht circadian.	Seachtainí 1-4	Is féidir leis an mbriste riocht laethúil ó chiallacha cocaine agus uisce beatha leanúint ar feadh seachtainí. Cabhraíonn Epitalon go díreach le hamhail na gcille pineal agus le ceartú riocht laethúil.
Dihexa.	Synaptogénisis; an pathways HGF/c-Met; faomhar comhcheangail nua sa chorp ceiliúrach agus san hippocampus a chailltear de bharr bacadh BDNF ag cocaíní.	Míonna 1-3	Is féidir le Dihexa dul i ngontaí ar ghátaí BDNF agus a thionchar sonraacha ar na sintapsaí, agus é seo a dhéanamh ag leibhéal na sintapagenése. Tá sé an-chumhachtach—tosaigh leis an méadú is lú. Tá daonacha beagán de dhearbhaíochta faoi dhaoine; tá creideamh láidir ann go mbunaidh damáiste sa réimse tosaigh céasna ag cocaine.

Roinn 5 – An Ghá Cocoín – Tuigint agus Bacacháil air.

AN FHEACHTÓIR – An t-ionscadán is tapa agus is freascorrach sa chatagóir na gcúntóirí.

Tá an ghá céasairí cocaine ar cheann de na ngá céasairí is láidre agus is freagrach le comhtháite i gceapchumannaitheacht. Is iontach an cumhacht agus an luas atá sa t-seolán dopamine a fhoghlaim an inchinn a tháirgeadh mar fhreagra ar chomhtháite a bhíonn ceangailte le cocaine – laistigh de mhilliúiní na soicind tar é do dheimhníocht comhtháite ábhartha (guma sonraí, amharc ar phúdair bán, comhthéacs sóisialta a bhíonn ceangailte leis an úsáid, bracht sonraí), téann an ciorcad fóramhachta dopamine ag teicniúil is airde.

Ní bheidh sé seo mar phróiseas smaointeoireachta. Is ócáid neura-loighceach roimh ré a thagann sé. Tá an dopamine, comhartha fóiritheach, tar éis a bheith léirithe ag an inchinn sula bhféadfadh córtais pheirifrontaí rún a dhéanamh air. Is sin le do thoil an fáth go mbíonn deacair leis an gcéadchadhnacht "ná cuimhnigh faoi" i gcás cocaine: ní fheidhmeann smaoineamh chun an ghá a chur tíos. Tagann an smaoineamh ina dhiaidh.

Caithfear go mbeidh an prótocol teorann ina bhunriocht, sula mbíonn sé bunaithe ar thuiscint: tá an gníomh roimhe an anailís.

Mapaí sonraíochtaí bhogha cocaine.

Cineál spreagtha	An t-imeacht neuraolaitheachta.	Straitéis bacais.
Comhtháscanna comhshaoil (méadú is airde).	Áiteanna áirithe, daoine, rudaí, bofithe, ceol, comhshaoil – gach rud a bhíonn go rialta nasctha le úsáid cocaíne fheidhmeannas dopamine roimh an bhfhadhbcheart a bheith eolasach ar an gheasa.	Bain triail as an gcomhshaoirse agus an tír gan teorainn saor in aisce. LEAVE THE ENVIRONMENT IMMEDIATELY. Ná míméad. Ná "digaidh amach." Is é an chéad ghníomhaíocht, ní an deireadh, ón suim fís a bháis as an gcomhshaoirse agus an tír gan teorainn saor in aisce. Éilíonn ciorcad imoibriúcháin an comhshaoirse agus an tír gan teorainn saor in aisce. Bain tú féin óna leithéid sula ndéantar aon rud eile.
Comhthéacs shóisialta / feidhmiúil	Imeachtaí oibre, páirtithe, seanchasanna ina bhfuimholl cocaíne roimhe seo chun	Roinnt amach na seanchláir atá contúirteacha: teipeann go mall agus éirí go luath; cuir cuidiú ó

	feidhmiú – deirtear go mbíonn dopamine ag teacht amach sa hinchinn mar gheall ar an bhfhéinmheabhlais tosaigh i gcásanna cosúil leis na sochair sin.	dhuine nach ndearna aon rud; tá scéal ag teacht chun críocha; bain sult as an gcóras breis-fhola roimh an gcomórtas. Caithfear tógáil ar an amhrán mhianta a thug cocaín, trí bhealaí eile (Roinn 6), sula mbíonn seanchláir contúirteacha áirithe in ann.
Craith le bochtas dopamine (comhthimpeallacht) .	Tá caighdeán neamhlonraim, brónach luath-athbhrúite ag cruthú staid gheasa sonrach: "Ba mhaith liom rud éigin a bhreith." Níbhíonn an spreagadh bunaithe ar chócaín go díreach – is é deireadh neamhlonraim atá i gceist. Buaidh ar bith dopamine a bhuailfidh. Bhí cócaín ina fhadhb cheart cosúil leis an gcéad bhealach chun é a bhaint amach.	Caithfear idirghabháil láidir de dhearmad nádúrtha a chur i bhfeidhm: cleachtadh láidir (is é an modh nádúrtha is tapa chun dopamine a fháil), clocha, comórta, dúshlán cruthaitheach. Níor cheart rud ar bith a bheith le díl, ach le leas fíor, seachas leas leordata. Ní féidir leis an gcomhtháthú "Warrior" dul i ndearnaidh – ní féidir é a mheastóireacht.
Mothú fuath leat féin agus an phreas a bhíonn ort.	Ag teacht chuig comhshaoirse shóisialta le mothú go bhfuil tú neamhinnealtóireach gan an druga – tá an fionraí shóisialta, an muinín agus an bríonna a bhain sé le cocaine ar iarraidh, agus is féidir gur laghamhna í an bunlíon sóisialta gan druga.	5-HTP agus cleachtas eispéiris shóisialta. Bhí an muinín shóisialta, go páirteach, bunaithe ar fhuinneamh drugaíoch (blocadh SERT) agus, go páirteach, ar iompair (úsáideoirí cocaíne a oibríonn le modhanna sóisialta níos láidre ar feadh bliantaí). Is féidir an chuid iompair a athfhorbairt trí cleachtas díreach i suaitheantais níos móra. Tacaítear leis an gcomharchumain séiratóin ag 5-HTP agus le hoibríochtaí nádúrtha atá in ann an séiratóin a spreagadh.
Bradh fíorúil (luaidh sa leabhar comhaontais).	Tá an comhaontú seo ag lua go sonrach "an teorainn cliniciúil ceannasach de chétamín" agus, mar fhadhb, an bréag cheimiceach sainiúil a bhíonn ag cocaíní mar phortmheáca olfactóireach sa tús athbhunaithe - an críochnaíocht "anticipatory" ag ullmhú cuimhne braite.	Roinn an comhaontú seo dhá chineál: réamhthógtha (as spreagadh, buan ó naíochtanna go cúig nóiméad, agus a chomhlánann le fonn), agus saoradh biológach (le linn cleachta, ón bhfola a scaoil méibhithe cócaín, agus a chomhlánann le tinneas isteach seachas fonn, agus buan níos faide). Faigheann an dá chineál seo dul i gcríoch le húsáid na tréimhse, agus tá siad mar fhéideir go bhfuil an t-

		athbheachadh ag obair, ní go bhfuil sé ag teip.

AN CURAM AR AN BHÉIST AR CHOCAÍN – PRÓTACAL 5-MIONÚT.

1. PEIRIS TEAGHACH FÍORBHUNRÓIDH. Sula ndéantar aon rud eile: má tá comhartha ann — déanaidh tú dearmad ar an gcomhshaoirse. Má níl aon chomhartha — athraigh do phosú riamh. Suighíos suas. Siúl go dtí seomra eile. Amhrán amach. Ná rinne aon chéim eile agus tú fós sa timpeallacht a spreag an freagras.
2. HIGH-INTENSITY PHYSICAL INTERRUPT. Fógraíocht dhéanach: fiche léim jack, rith tapa timpeall an bhloc, uisce fuar ar an aghas, nó aon rud eile a chruthonn brúint fisiceach láidir agus díreach. Tá an "craving" (trian) de chónaí "The Warrior" ag voltáiste ard - tá sé in ann freagairt láidir, ní réidh. Níl sé seo le moladh ach mar rogha. Is éard a dhéantar ná calabrú neura-bhunúsach.
3. BITHEANNA 4-7-8 — SNE CEATHAR CHUACLADH. Tar éis an bac isteach fisiceach, tá gá le hoibriú ar chóras paraisimpeataí. Caithfear an "brain" "saoróir" a bhfuil dopamine ag fás ann go mór a chur faoi le brún vagal. Cúig cheathair chuacla, ní ceathair.
4. Tóg NAC agus tyrosine. Tá an NAC (at urscaoileadh glutamate) agus an tyrosine (roghnúr dopamine) ag dul in éineacht chun an pian neurocheimiceach a bhíonn faoi lán seoladh le fuath. Ní rud ar bith atá seo ach bréag – is na comhábair ghnóthacha iad don tinnis luaíochta, agus tugtar iad tríd an gcúrsa síntéis seachas trí chosc ar athúsáid.
5. TEAGASC. Láimhseáil trí théacs nó glaoch ar do strucáir tacaíochta. Oiliúint a fuarthaiodh ag an gcraiceann fóramh dóipamín i suimeas sóisialta - bhí cocaíní mar druga sóisialta. Cuireann nasc fíor-shonraí dóipamín sóisialta ar fáil a chabhair le roinnt den éileamh atá ag an gcraiceann. Ainmigh cad atá ag tarlú. Níl uirthiús ort. Tá comhthá agus tú.
6. Bain an luibhe álainn is láidre a fhaigheann tú go díreach. Ó Roinn 6. Gach rud atá ar fáil láithis agus fíor-láidir. Ní bheidh gníomhaíocht simplí nó milte ag freagairt do riachtanas an "Warrior". Caithfear go mbeidh sé fíor-láidre.
7. Buntáiste, cineál, neart (0-10), gníomh, toradh. Léimeann trí seachtain de na sonraí seo amach cad is eastóin do do struchtúr craith le cruinneacht a athrú ar do cheangal leis an gcraith féin.

Roinnt 6 – Trasluíoch an Bhreise: Ag tógáil an "ardán" nádúrtha a bhféadfadh do chraiceann a thabhairt.

AN FHEACHTÁNÓIR – Páipéar Centurian C-28 a úsáidtear i leith athúsú ó chocaíní – An beoibhneas atá riachtanach don inchinn "saor".

Tá an comhaontú cruinn faoina bhfuil de dhualgas ar bhunús na gcumhachtaí agus cad a bhí ag cur le cocaine: an taithneamh bheochainn nach dtéann leis an staid bhunúsach. Níl sé suaimhniseach. Níl sé leathnú. Níl sé scaoil. Béochainn.

An ollaimpíocht gan rud ar bith a rinne, agus a chaitheamar blianta ag cruthú sin, le dopamine sa cholainn, tá an meaisín ceart aici don rud iontach. An meaisín a bhí ag lorg cocaíní le go brách, is é an meaisín freisin a bheadh ag cur i gcrích cineál maistreachta, comórtais, seirbhíse agus baint amach, ach má gheibh sé an treo ceart.

Tá struchtúr an tslí nádúrtha chun trioblóid a fháil ó chocaín níl sé ina shaol níos milte. Is saol níos fíorúil é. Saol atá riochtáilte chuig an méadún fíor atá ag teastanas ón inchinn seo.

Architeacht Dhopamín Nádúrtha na gCumadóir.

Source	Dlúthús dopamine.	Conas a chur i bhfeidhm?	Le haghaidh athús carachtain ar leith, i bhfad níos fearr ná drugaí. * Athús carachtain ar leith: * Tá sé an-tábhiseach gur cuid de phlean atá curtha in eiteal agus go bhfuil tú ag obair leis do dhochtúir nó le hoifigí athús carachtain chun cabhair a fháil. * Is féidir le drugaí cosúil le Naloxone cabhrú le daoine a chosnaíonn iad féin ó bhaint amach. * Tá an Recovery Kernel ar fáil freisin. [Fág isteach do ríomhpoist chun tuilleadh faoi na modúlacha seo a fháil.] Ná déan é seo gan cúnamh. Má tá tú ag brú, déan teagmháil le duine a bhfuil

			ionat muinmhin. Tá cabhair ar fáil. Ná bíodh eagla ort iarratas a chur. Is féidir le cúnamh leighis a bheith riachtanas agus níl sé mar chomhtháthú. **Fág isteach do ríomhpoist chun tuilleadh faoi na modúlacha seo a fháil.** **[Doiciméad athús carachtain]** *** Ná déan é seo gan cúnamh.** *** Tá an COMT agus DRD2 mar chuid de phróiseas athús carachtain.** *** Is féidir le MTHFR cabhrú freisin.** *** Tá an Blueprint ar fáil freisin.** *** Bí cinnte go dtigeann tú findahelpline.com.**
EASPAIRT, cleachtadh ard-thiomantais — go háirithe i gcomórtais.	Ardnach – dopamine, norepinephrine, endorphin, BDNF ag an am céanna.	Rith, CrossFit, ealaíona martaíochta, spórt comórtais – gach lá, 45+ nóiméad. Caithfear go mbeidh an méadú fíor, ní measctha.	Le bunreacht na gComharóin, tá an méadú ar an neartaitheacht níos tábhachtaí ná an tréimhse. Is féidir le seans tréimeanna tapa de 20 nóiméad a bheith níos éifeachtaí maidir leis an tsampla dopamine ná 60 nóiméad rith measctha. Éilíonn an córas néare seo a bhfuil cocaín ag spreagadh fíor-neart físheacháin chun ceimiceacht neura ar cosúil a chruthú. Seo an t-colún gan mhalairt. Tóg é ar dtús.
Comórtas díreach.	An-ard – cuireann an t-imthriall sóisialta teorainn ar dopamine 3–5 uair níos mó ná bainistíocht aonair.	Spórt iompair, ealaíona comhraic, spóirt chomhraice, cluichí rannpháirteacha, cispheail, comórtais díolacháin, díospóireachta.	Tá scaoileadh dóipamín de bhuaidh – de réir mar a fuaireáidh tú barr na hoibre i gcoinne comhaltaí sonraacha ag amanna áirithe – san bpioc de na fíor-eicléictreacha dóipamín is láidre atá ann. Don "croidheoir" a d'úsáideann cocaíní chun feabhas a chur ar a fheidhmchearta i suíocháin shóisiala agus ghnó, tugann an comórthaidh an dóipamín atá ceangailte le hábhar sóisialta a bhí ag cur cocaíní ar fáil. Faigh comórthaidh. Tabhair isteach inti. Is é an iarratas ar bhuadh an trealamh a thug cocaíní chun

			oibríochta.
Fardalacht ghnóthróimeach ardleibhéil.	Dopamín ardchaighdeán le fíorú sóisialta.	Labhairt faoi leith, cur páirteach i bpreasantaí, fiontraíocht, díolúint, ealaín rinn, ceannaireacht.	Tá an inchipín "Warrior" ag obair go héagsúil faoi bhrú - is é an cineál COMT "Val/Val", a bhainíonn amach na ceimiceáin stróis go tapa, an inchipín atá ar chos ar stras agus a fheidhmeannacht faoi bhrú. An rud a thug cocaínín chun cinn i suimeasaíocht, is féidir leis an inchipín "Warrior" atá tar éis filleadh a chur ar fáil trí ullmhúchán agus feidhmiú dlíthiúil a bhainfidh le sin. Chosnaigh an bealach gearr dá cuid a chinneadh chuig an duine. Faoin am a dtéann an cumas fíor a thógáil, éiríonn meas buan.
Ceannasacht chreatach le feidhmiú.	Ardnach – go háirithe le lucht na slua agus leis an méid atá san fhadhb.	Ceol, leinníú, ealaín amhairc le taispeánas, scríbhneoireacht le léitheoirí, aon obair chruthaitheach a bhfuil lucht éisteachta aici.	An stádas chruthaitheach a bhí ag cocaín – an comhrá briste, an t-ardán inspiortha – faighte ar bhealach neamhdheonúil, ach is féidir é a fháil trí mhaestreacht chruthaitheach fíor agus trí phraiceáil a dhéanamh de sin os cionn daoine eile. An difríocht: bhí an stádas cruthaitheach cocaín faighte ar iarratas agus a bhain le linn; máilíonn maestreacht chruthaitheach fíor féin agus fásann sé.
Béaltaine 2024 Comhtháthráil phéistíocht agus leagan isteach sa bhfuar.	Ardnách— méadú íorpheine, BDNF agus endorfín; cuireann an chomhcheangal sin ar a súil mhuireála ardaithe faoi thráth a mhanann ó 2 go 3 uair.	Bliainneáil sa uisce fuar, agus éifeachtaíocht ar an gcorp; nó cleachtaíocht, agus tarraingt isteach san uisce fuar. Gach lá, mura féidir.	Tá comhtháthú na nochtadh fuar agus an cleachtála láidreachta ina gcúnamh chun méadú sa norepinephrine a chruthú, céimeanna a bhíonn cosúil le héifeacht blocadh NET de chócaín – an bríodh, an fuinneamh, agus an mothú beo – tríd an gcóras norepinephrine, gan díolúintim dhonn. Do na h-intinn "saoróir" a aimsigh go bhfuil cuid norepinephrine de chócaín chomh spreagúil sin le cuid dopamine, is é seo an rogha nádúrtha is fearr.
Domhan agus comhtháisim dhomhne.	Mheasúnacht ard - ocsaitín + endorfín + sérótóin	Aon nó dhá cheangal fíor-mhith; pobal athbhrúcháin; gníomhaíocht ard-thiomacht ar láthair le daoine eile;	Tá an t-éifeacht shóisialta seiratóinargach chócaire – an mothú ceanglais foirfe, bríthíochta sa labhairt, agus an mothú go bhfuil duine faoi gheall agus go dtá duinn faoina

		seirbhís i suimeasacha a éilíonn muinín.	dheartháireachta – bunaithe páirteach ar fhórsaí luibheacha agus páirteach ar chead a thug chócaire chun bheith i láthair go hiomlán agus rannpharteach. Athbhunmhú an chapaicité do dhlítse shóisialta fíor gan an cead sin. Tógann sé níos mó ama ná leathnú dopamine, ach tá sé níos cobhsaí.
Seirbhís ar scála – cabhrú le daoine eile teacht slán.	Ard - buan; an foinse dóchasach is lughmhaire le haghaidh dopamine san Fhear.	Tacaíocht pearsanta, spónasóireacht, mentoracht, tarlachas, aon rud ina bhfuil do cháilíochtaí "saor in aisce" ag feabhsú suíomh bealach duine eile.	An crann "saor" sa leigheas as caoinche, a bhfuil próifíl ardchaighdeánach, cumasacha, atá réidh don mbrú agus atá ag lorg tumtha, tá sé i measc na gcomhábhair is éifeachtaí chun cabhrú le daoine eile a bhfuil an próifíl céanna. Tá rud nach féidir a cheannach ná a bhreithniú ag duine a chonaic cad a thug cocaine agus a thóg go dtí saol nua. Faigheann cuid mhaith de dhaoine atá i leigheas fada ó chócaín an t-fhuinneamh dopamine is iondúil acu trí bheith mar threoir dóibh.

An Architeacht Mheabhairshóis – Athfhéachaint gan an druga.

AN FHEACHAN - An obair serotónach a bhí ag cocaine.

Is cuid de na gnéithe is luaite agus is measa ag daoine maidir le díogáireacht cocaíne an fionraí sóisialta, an muinís, agus an cumas labhairt a bhíonn ann mar gheall ar bacadh SERT a dhéanann cocaín. Don chuid mhéad de dhaoine a bhfuil teorannú cocaíne, is cosúil go bhfuil an leibheál sóisialta gan cocaín - ní hamháin go bhfuil sé níos saor ná le cocaín - ach freisin go bhfuil sé neamhinniúil. Bhíonn an chuid is mó de iarracht san labhairt. Tá an bríonnais agus na caidrimh nádúrtha a bhí ag cocaín ar lasadh.

Tá sé fíor, agus tá sé príomh-fheidhmeach ar an gcóras serotóna. Athbhunmhann an córas serotóna le dílseacht agus leis na tacaíochtaí thuasluaite. Ach tá an chuid iompairtach freisin fíor, agus is féidir leis an gcraobh a bhreithniú go bhfuil ról lárnach ag baint leis: Tá an saighdiúr a rinne comhéimeacht shóiscialta iontach nuair a bhí sé ar cocaine ag cleachtadh sin. Is fíor scil é. Ní gá ach é a chur i gcleachtas gan an booster chomhaircíl.

An aimsiríocht:

- Cuir isteach i rannphobail beaga agus i dtimpeallachtaí nách bhfuil an chuid is mó rialta as leo, cosúil le grúpaí beaga, daoine a fhéin, agus áiteanna a

bhfuil tú acquainted leis. Níor cheart duit dul díreach chuig imeachtí príobháideacha agus ghnóthacha ina n-úsáidtear cocaín.

- Parlaíocht in ionad ceimiceacha: is féidir an muinín a bhainfear as cocaíní, trí mhéadú ar chóras na sérótóine, a chur in ionad le ullmhú chuí - eolas a bheith ag duine faoin ábhar, cleachtadh na comhairle, agus déanamh den chleachtas fuinniúil atá riachtanach chun gur féidir leis an gcorp. Buaidh a bhainfidh an "craobhóir ullmhúcháin" seans go mór ná an "craobhóir drugaí" le himeacht na hoibre.
- Buntáistíocht serotóine: 5-HTP (50–100mg san oíche), inositol, agus masc leordhóis – na breisíomláit atá le haghaidh athfhéachaint serotóine sa Rannán 4.3 – tugann tacaíocht cheimiceach fíor do ghnóthaíocht chomhairleacha i rith an phróisis athúsú.
- An bpobal atá ag teacht slán le drugaí mar áit oiliúna sóisialta: cuideachta a cúig chéad, SMART Recovery, nó aon chomharchumann athbheochana ar bith, tugann sé comhshaol sóisialta atá faoi thuisc go hiontach, áit nach bhfuil an masca riachtanach agus is fíor an nasc. Is é seo an bpobal serotónach a bhí ag déanamh iad sa phósúchán cócaire.

Roinnt 7 — Ag tumadh sa Recovery Kernel: Do Mhap Protocail.

Fáis.	Prótacail.	Fóc príomhúil.	Cocaíní - nótaí speisialta
Measúnú Míochánach (Láanna 0-7)	Clinisí, cardiológach má tá sé riachtanach, oideasga má thá damáiste sa tsnea.	Measúnú cardiovascular; análisis fola iomlán le haghaidh levamisole; measúnú mucóis; tástáil do chomhthachtaí inscann, HIV agus HCV; measúnú ADHD má tá sé ina iarratas.	Ba cheart go ndearnadh na meabhruithe leighis seo sa seachtain chéad bliain de athfhéileadh, ní i míonna. Is féidir le agranúlóisis levamisole a bheith mar chás tubaiste má éiríonn sé amach gan fhios. Tá damáiste croí ón úsáid cocaine ag dul chun síneadh. Ní ghlacann an meabhruithe leighis leis féin-chúram – is éard a bhíonn ann ná sábháilteacht.
Bunús Biológach (Láanna 1-14)	Prótacal 07, Prótacal 09, Prótacal 17, Prótacal 18	NAC, tyrosine, 5-MTHF, magnéisiam, 5-HTP, tosú oibreoirachta, comhthá súla.	NAC ar an lá 1. Tyrosine ar an lá 1. Magnéisiam ar an lá 1. Éilíonn an easnamh tríúchumann na monamánach tacaíocht athfhéinmhaireacht tríúchumann ó thús. An protacal "sonic" chun bacadh stimulant a laghdú sa leabhar comhrac (60–80 BPM, struchtúir te), don tseachtain chéadfach. Leagann Protocol 07 (bia) béime ar phróitéin – tá réabhatóg aminochinnéalta deartha chun síntéis dopamine agus séaratóin a chur faoi bhráid.
Mú Dearthaithe Genamach (Seachtainí 1-4)	Roinn 15 (Comhaontú), measúnú COMT, DRD2, DAT1, SLC6A4, MTHFR.	COMT constitution; scóráil Shiondróm Deficiencies Réamhthorthaíochta; stádas meitile; marcóirí géiniteacha ADHD.	COMT Val/Val confirmation is the highest-priority genomic finding — it changes the entire recovery architecture direction. DRD2 A1 allele identifies the double-deficit Warrior who needs the most robust reward architecture. ADHD markers (DAT1, DRD4) may identify a co-occurring condition requiring its own treatment.
Architecture Dlíthiúla (Seachtainí 2-12)	Prótacal 03 (aclaíocht), Prótacal 04 (pobal), Rann 6 den trealamh seo.	Eileacht ard-thiomantais gach lá; aitheantas chomórtais; cleachtas cruthaitheach; tógáil intinnshóisreála.	Ní féidir leis an gcomhshuíomh "Warrior" suaimhnise a fháil agus filleadh ar ár maith a thabhairt dó. Caithfear tionscadal le dianús a chur air. Déan cinn de na sonraíochtaí seo a aimsiú: cad iad na hoibriúcháin chomórtais atá ag an duine? Cad iad na cleachtais chruthaitheacha a bheidh aici? Cén

			tairbhe a thabharfaidh sé uirthi go díreach? Déantar na cinntí seo le linn seachtainí 2-4, agus éard a chinneálfá an comhoiriúnas fadtéarmach.
Architecture Comhshaoil (Seachtainí 2-12)	Prótacal 02, Prótacal 05, Prótacal 08, Prótacal 13	Cosc a fheidhmeannadh iomarcaíochta; bain triúcháinní amach; athdhéanamh struchtúr sóisialta; léirmhionramhaigh na gcomhthriana.	Tá an easnamhacht ar an gcomhtháthú le hairíonna cocaine amháilleach i measc na n-ábhair is láidre sa leigheas um chaitheamh drugaí. Éilíonn Prótacal 05 (athdhéanamh comhshaoil) go mbeidh tú cúramach faoin gcomhshaol sóisialta, daoine, agus suimeasaí áirithe a bhaineann le hábhar. Caithfear an comhshaol sóisialta atá bunaithe ar an druga a athdhéanamh go díreach - ní hamháin a laghdú ach a chur in ionad.
Cóireáil ADHD (seachtainí 2+ más gá).	Psychiatra le hispeis iadannacht.	Cóireáil ADHD gan stimulantí; struchtúr cognoiseach; tacaíocht feidhme.	Má dearthaíonn torthaí na mbreithniúcháin ADHD an diagnóis, ba cheart tosú ar chóireáil gan stiomór (atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine) in éineacht leis an structhar athbhrú. Laghdaíonn cóireáil ADHD an tionchar a bhíonn ag drugaí cocaín ar fheidhmeanna cognoideacha agus tugann sé tacaíocht do na feidhmeanna bainistíochta atá riachtanach, rud a bhféadfadh an inchipint a bheith ag drugaí cocaín chun iad a bhaint amach.
Obair Fheidhmíocht a (Míonna 2-12)	Prótacal 20, Prótacal 21, C-28	An identacht "Warrior" níos faide ná cocaín; athstrucurú an phróifíle ghnó agus an phróifíle sóisialta; cuspóir.	Úsáid druga cocaíne ag duine sa phrogram "Warrior" oftál go minic identacht ghnórach nó sóisialta a bunaíodh le feabhas a bhainidh an druga as feidhmíocht. Is cúram coitiúil agus fíor é an abairt: "Ní féidir liom mo hoibre a dhéanamh gan." Éilíonn an obair identachta seo go díreach: cad iad na comharthaí d'inneas ghnórach fíor, bunaithe ar acmhainn fhíor agus ní le feabhas a fhaightear ó drugaí?
Clár Fad (6 mhí agus níos faide)	Prótacal 24, Prótacal 25, C-28, C-31	Architeacht na cuspóir; comórtais agus máistreachta, go iomlán oibríoch; an t-Oidhchearnach ag cur síocháin ar a cháilíocht gan	Le haghaidh an duine atá ag teacht amach ó chocrán, agus a bhfuil cleachtas airgid, slife, ealaín, comhfhiontraíocht, agus obair thar barr, is cuid de na modhanna is fearr chun filleadh ar ais. An brú a bhí ag cur le bainne ciorcain tá

		cheimiceacha.	anois ag dul i dtiús le rud fíor. Tá cuid den leabhar seo scríofa don duine sin.

Roinn 8 – An Leas iompair Míochail

Nadbhardas na míleata, benzodiazepines, agus alcóil, níl aon leigheas faighte ag FDA atá ceadaithe go díreach don úsáid druga cocaine. Is é sin bealach teiripe fíor-mhín – is cúis le cocaíneacha neamhsheanchais dochorraimh agus mara a tharlaíonn, agus tá an easaontas leigheasanna fuinniúla ar féidir leo cabhrú ceann de na botún is mó sa leigheas ar chomhairleacht.

Cad atá ann cheana?

Medicíní le cruthú a rinneadh maidir leis an úsáid druga cocaine.

Leigheas	Fiana agus mechánism.	Measúnuití géiniteacha agus cliniciúla.
Bupropion (Wellbutrin)	Bac leis an gcuradh dopamine agus norepinephrine, tá fianaise teorann le haghaidh laghdú ar gheasaíocht cocaín; tá fianaise suntasach ann maidir leis an gcuid depresión de bhunaithe cocaín.	CYP2B6 aithnítear – tá leibhéanna plasma níos airde ag daoine nach bhfuil an-éifeachtach i mbun na hoibríocht seo, ag dáin cháinnteacha. Féadfaidh daoine "Val/Val COMT" tuiscint go gcuireann bupropion spreagadh dopamine leordhrom chuig lascaine ar gheasa cocaine. Feidhm dhúblín: déantar deochrú agus brón a chóireáil, AGUS cuardaíonn sé bealach chun an dlús dopamine atá ag daoine "Val/Val COMT". Chun ADHD a chóireáil freisin, má tá sé ann.
Modafinil / Armodafinil	Gníomhairí a mhaireann an buidéalachas agus a rialaíonn DAT agus NET; fianaise faoi gheasa le haghaidh cocaín agus feidhm cognoimeach sa tús na hathshaoil.	Neamh-spreagach (gan aon éifeachtaí amfetamín) ach a chosnaíonn buiséad agus a sholáthair tacaíocht dópaminéirgíoch láidir gan rialach fhorghabhála suntasach. Tá sé go háirithe luachmhar do dheacrachtaí cognoideacha agus moillín na céime tosaigh athúsóra cocaine. Bitheolaítear é ag CYP3A4. Labhair le dochtúir leithinis ar bhreiseolas.
Naltrexón.	Gníomhairí frith-opioideacha — laghdaíonn an toradh phearsanta druga na cocaíne trí modhnú córais na n-opioidí; fianaise teorann le haghaidh fonn ar chócaín i roinnt staidéir.	Tá an freagairt is láidre ag daoine a bhfuil an gineamh OPRM1 A118G acu. Tá fianaise éigin ann go bhféadfadh naltrexone laghdú ar ghníomh na fírinne, rud a chiallaíonn gur féidir leis an gcúram a bheith níos deacra fiú nuair a thit tú ar ais chuig an gcomhshocrach. Ní húsáidtear é mar chéad rogha, ach féadfaidh sé a bheith oiriúnach i gcás cleachtais dhúbailte, cosúil le cleachtas cocaine agus caifeann.
Glantaí GLP-1	Laghdú sa t-seoltas	An té a bhfuil le fáil acu ná an forbairt is

(semaglutide, tirzepatide)	"mhian" a fhaigheann ó dhopaamín agus rialuithe ar an gcricilt aiseolas; léiriúcháin nua ag teacht amach idir 2025 agus 2026 a chinnteíonn laghduithe suntasacha i méadú cocaine.	suntasacha atá ag teacht amach i gceime terapíochta do chócaín. Is é an mechánism céanna a léirigh laghdú de 50-60% i dtógaí alcohol agus tá sonraí nua ag tagadh chun cinn faoi bhreiseála opioid, agus tá fianaise tosaigh anois le haghaidh chócaín. Pléigeann sé le dochtúir – d'fhéadfadh próifíl na ghnóthaíochta freisin cuid de na hiarmharthaí sláinte fís a bhíonn ag baint le húsáid chócaín.
Disulfiram (Antabuse)	Úsáid seachtrach le haghaidh cocaíne — cuireann bac ar dhroiméineacha beata-hidracsaís, ag laghdú síntéis noradrenalín agus féadfaidh sé tionchar a imirt ar dheonamhna cocaíne.	Fadhbanna le cruth na fírinne – léiríonn cuid de na staidéir laghdú sa gheasa, agus ní léiríonn daoine eile é. B'fhéidir go bhfuil sé níos éifeachtaí i ddaoine a bhfuil fiascach ar alcóil. Éilíonn sé abstinens iomlán ó alcóil (cruthann sé imoibriú tromchúiseach le alcóil). Iompraigh ALDH2: imoibriú go pearsanta láidir le alcóil.
Cófraíocht ADHD gan stiomór.	Má deimhnítear go bhfuil ADHD ann agus é ag tarlú in éineacht le drugaí eile — atomoxetine, bupropion, guanfacine, viloxazine; cuireann sé faoi bhrún an easdef a bhíonn i DAT/DRD4 a bhféadfadh cocaine a bheith á úsáid chun í a chomhlíon.	Is é seo ceann de na hiontuairteí leighis is tábhachtaí atá ar fáil do chur amach drugaí cocaine, go háirithe i gcásanna áit a bhfuil comhthuiscint ADHD. Tá rogha eile gan phúinnéalachacht ag an duine a bhí ag úsáid cocaine chun díonú a fháil. Éiríonn sé seo le ceann de na príomhfhórsaí atá ag tiomáint an chocrach. Labhair faoi sin le ollamh leighis specialta i leigheas tumtha.

An focal deiridh.

AN FHEACHAN - Ní bhféach an t-oibrí ar scáth, ach ar chomhraic luath.

Tá an díolúntas sa leabhar seo do na daoine a chaill am sula bhfuarthar scéal acu go raibh a mbith sinsearacht níl sé mar bhac isteach dóibh. Sa chumarsáid "Warrior", iad siúd a chaill am, is minic an cuid is beo den seomra – na daoine is fuinneamh, na daoine is spreagtha, na daoine is láidre ina gcomhthionnas. Tháinig cocaín chun acu mar gur cuireadh é go cruinn le ceisteanna a bhí uathu agus le rud a bhí orthu.

Ní bhreathnaigh siad ar a sonraíocht. Bhí sé an t-siomptóm dochreimh dopamine le haghaidh an taithneamh maireachtail a raibh siad in ann agus a d'fhéadfadh a bheith acu. Sin é an t-ábhar a bhain cocaín amach. Ach, chostar gach rud eile dó.

Tá an tullamh atá faighte sa trealamh seo níl sé faoi bualadh isteach i gcorp níos suaimhnise, níos ciúin, agus níos measartha. Ní thiteann an "Warrior" go "Sage" le linn an tullamha. Níl an méadún ag dul uaidh. Ní bhíonn an chás de bheith beo ann ag dul uaidh. Ní bhíonn an ráta urghabhála dopamine ag dul uaidh.

Cad at díl, is an gá chun tonnta de chineál substainte a chur isteach sa chóras, rud a bhreannadh – go litriúil – ar an croí, chun an t-ábhar a fháil a bhfuil gá le.

An "Warrior" atá ag filleadh go hiomlán – ag cleachtadh ar bharr a chumas, ag páirtíocht i rúnanna tábhachta, ag cruthú rud nár bhí ann roimhe, ag tógáil rud a chabhraíonn le daoine nach bhfuil fite ná an "Warrior" féin – níl sé ina leagan mionrach den duine a bhí ag baint drugaí. Is é an leagan iomlán atá ann. An leagan a bhí ag cur faoi chomhair na cocaine.

Bhí an tús a cheart agus i bhfad níos fearr ná aon rud eile. Bhí sé díchead, ach táimid ag dul chun cinn.

— — —

Léigh an "Recovery Kernel Complete Centurion Compendium" chun tuilleadh faoi na rialacha atá luaite.

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

⚠ Acmhainneacht le haghaidh laghduithe ar bhreiseacha – ní bheidh sé mar chomhairle mhíochail.

Conas a fhéachaint ó chocaíne ag úsáid an Recovery Kernel | Sraith Trealamh Speisifíceacha Substainte.